THE自己理解

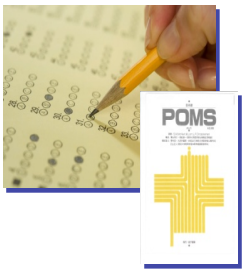
HOLISTIC HEART

◆開催日程◆
①2011年6月23日（木）14:00～16:30
②2011年6月25日（土）17:00～19:30

心のサーキットトレーニング

自己理解とは？自分の内面を探求してみませんか！

「ジョハリの窓」に代表されるように、自分自身には、「自分が知っている自分」と「他人が知っている自分」など、さまざまな側面があります。分からないからこそ、人は悩んだり自分自身を探求したりするものです。
今回のワークショップでは、いくつかの心理テストを体験して自分の傾向を掴み、自己理解を深めていきます。 自分のことだからこそ、自分の心の取扱説明書をきちんと理解していきましょう！



▼ジョハリの窓　▲POMS

— 体験できる心理テスト —

◆ **20答法（Twenty Statements Test）**
自己概念の内容について分析します。自分という存在をどうとらえているかを理解するのに役立ちます。

◆ **POMS（Profile of Mood States）**
今現在の一時的な心理状態がグラフで一目瞭然、表れます。医療機関でも利用されることがあります。

◆ **バウムテスト（樹木画テスト）**
自分の描いた絵（描画）から、自分の気づいていない感情や欲求を読み解いていきます。

※心理テストの種類は、都合により変更される場合があります。

		自分が	
		知っている	知らない
周りが	知っている	【明るい窓】自分も他人も知っている自分	【盲目の窓】自分は知らないが、他人が知っている自分
	知らない	【隠された窓】自分は知っているが、他人は知らない自分	【未知の窓】自分も他人も知らない自分

■ジョハリの窓とは・・・
1955年に心理学者ジョセフ・ルフトとハリー・インガム が発表した「対人関係における気づきのグラフモデル」のこと。自己を4つの窓に分けて表現しました（右図）。上下左右に格子が動かされ、【未知の窓】の部分が小さくなることで自己理解が深まるとされています。

【場　　所】日本カウンセラー学院　本校
【担当講師】上則直子先生
【定　　員】①12名　②24名　※定員になり次第締め切りとさせて頂きます。
【参 加 費】5,500円
【当日準備】筆記用具をご持参下さい。
【参加対象】在校生、卒業生、一般の方々
【申込期間】5月1日（日）10時～
【申込方法】下記の必要事項をご入力の上、メール、またはファックス（03-5296-5333）にて申込みください。
※ファックスの場合、残席の確認連絡をいたしますので、ご入金は確認後にしていただきますようお願いいたします。
【振込方法】学院受付にて現金またはクレジットカード（VISA、master）、もしくは下記の口座へのお振込にてお支払い頂けます。
振込先：三井住友銀行　神田駅前支店　（普）　1684800　株式会社日本カウンセラー学院
※振込手数料はご負担下さい。
※お振込み者名を入力する際、お名前の後に続いて【ジコリカイ】と入力下さい。
※お支払いいただいた受講料は、理由の如何にかかわらずご返金致しかねますので、ご了承ください。
尚、開催7日前にご入金が確認できない場合、お申し込みは無効となります。ご注意ください。
【注意事項】ワークショップ中の録音、配布物を複製することは禁止とさせて頂きます。最少催行人数は10名です。

お申込み

FAX：03－5296－5333
MAIL ： info@therapy-heart.jp

（もしくは各校学院受付へ直接ご提出下さい。）
（以下の内容をメールにてお送りいただくことでもお申込み頂けます。）

期　　曜　　クラス	電話番号※日中繋がり易いお電話番号	参加希望日程	紹介者氏名（一般の方のみ）
ふりがな		□①6/23（木）　□②6/25（土）	
氏名	メールアドレス ※メールにて、お申込み、お振込み確認のご連絡を致します。メールが受取れるよう設定をお願い致します。 @		

※ご記入いただきました個人情報は、ご本人の承諾なしに第三者に開示・提供することはございません。

（2011/6 自己理解）